

**PENGARUH KONSELING KELOMPOK DENGAN PENDEKATAN  
*COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY* (CBT) UNTUK MENGURANGI  
KECANDUAN *GAME ONLINE* PADA PESERTA DIDIK  
KELAS VIII DI SMP NEGERI 1 SEMAKA  
KABUPATEN TANGGAMUS**

**Skripsi**

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas Dan Memenuhi  
Syarat-Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)  
Dalam Ilmu Tarbiyah dan Keguruan

**Oleh**

**ZULAIFAH**

**NPM : 1511080328**

**Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI)**



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
RADEN INTAN LAMPUNG  
1441 H / 2020 M**

**PENGARUH KONSELING KELOMPOK DENGAN  
PENDEKATAN *COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY*  
(CBT) UNTUK MENGURANGI KECANDUAN  
*GAME ONLINE* PADA PESERTA DIDIK  
KELAS VIII DI SMP NEGERI 1 SEMAKA  
KABUPATEN TANGGAMUS**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas Dan Memenuhi  
Syarat-Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)  
Dalam Ilmu Tarbiyah dan Keguruan

**Oleh :**

**ZULAIFAH  
NPM : 1511080328**

**Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**

**Pembimbing I : Drs. H. Badrul Kamil, M.Pd.I**

**Pembimbing II : Nova Erlina, S.IQ, M.Ed**

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
RADEN INTAN LAMPUNG  
1441 H /2020 M**

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas konseling kelompok dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) untuk mengurangi kecanduan game online pada peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 1 Semaka kabupaten tanggamus tahun pelajaran 2019/2020. Metode berbentuk *Experiment* dengan menggunakan *purposive sampling* serta desain penelitian *one group pre-test post-test design*. Variabel penelitian terdiri dari variabel bebas yaitu pengaruh konseling kelompok dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT), serta variabel terikat yaitu kecanduan game online pada peserta didik. Subjek penelitian adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Semaka Kabupaten Tanggamus. Populasi berjumlah 31 peserta didik, dengan sampel 9 peserta didik. Pendekatan yang digunakan adalah *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian berupa angket kecanduan game online serta dalam analisis data menggunakan beberapa tahap yaitu uji validitas, uji reliabilitas, dan uji *Wilcoxon signed rank*, dengan menggunakan alat bantu *IBM SPSS version 23*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) berpengaruh untuk mengurangi kecanduan game online pada peserta didik. Berdasarkan hasil *post test* peserta didik dianalisis dengan menggunakan pendekatan uji *Wilcoxon signed rank*. Pada analisis *Wilcoxon signed rank* dengan hasil  $0,008 < 0,05(5\%)$ , sesuai kriteria *Wilcoxon signed rank* berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, maka dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) berpengaruh untuk mengurangi kecanduan game online pada peserta didik kelas VIII SMP Negeri 1 Semaka Kabupaten Tanggamus tahun pelajaran 2019/2020.





KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG  
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

Alamat : Jl. Let. Kol. H. Endro Suramin Sukarame 1 Bandar Lampung 35131 Telp.(0721)703260

PERSETUJUAN

Judul Skripsi : PENGARUH KONSELING KELOMPOK DENGAN  
PENDEKATAN *COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY*  
(CBT) UNTUK MENGURANGI KECANDUAN GAME  
ONLINE PADA PESERTA DIDIK KELAS VIII DI  
SMP NEGERI 1 SEMAKA KABUPATEN  
TANGGAMUS TAHUN PELAJARAN 2019/2020

Nama : Zulaifah  
NPM : 1511080328  
Jurusan : Bimbingan Konseling Pendidikan Islam  
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

MENYETUJUI

Untuk di Munaqasyah dan dipertahankan dalam sidang Munaqasyah Fakultas  
Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung

Pembimbing I

Drs. H. Badrul Kamil, M.Pd.

NIP.196104011981031003

Pembimbing II

Nova Elina, S.I.O, M.Ed

NIP.197811142009122003

Mengetahui

Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam

Dr. Rifda El Fiah, M.Pd.

NIP.196706221994322002





**KEMENTERIAN AGAMA**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG**  
**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

Alamat : Jl. Let. Kol. H. Endro Suratmin Sukarame 1 Bandar Lampung 35131 Telp.(0721)703260

**PENGESAHAN**

Skripsi dengan judul: **PENGARUH KONSELING KELOMPOK DENGAN PENDEKATAN *COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY* (CBT) UNTUK MENGURANGI KECANDUAN GAME ONLINE PADA PESERTA DIDIK KELAS VIII DI SMP NEGERI 1 SEMAKA KABUPATEN TANGGAMUS**  
Disusun oleh, **ZULAIFAH**, NPM: **1511080328**, Jurusan: **Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**. Telah diujikan dalam sidang Munaqosyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan pada hari/tanggal: Kamis 02 Januari 2020.

**TIM PENGUJI MUNAQOSYAH**

Ketua

: **Dr. Rifda El Fiah, M.Pd.**

Sekretaris

: **Iip Sugiharta, M.Si**

Penguji Utama

: **Defriyanto, S.I.Q., M.Ed**

Penguji Pendamping I : **Drs. H. Badrul Kamil, M.Pd.I**

Penguji Pendamping II : **Nova Erlina, S.I.Q., M.Ed**

Mengetahui

Dean Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan



**Nirva Diana, M.Pd.**  
40828 198803 2 002

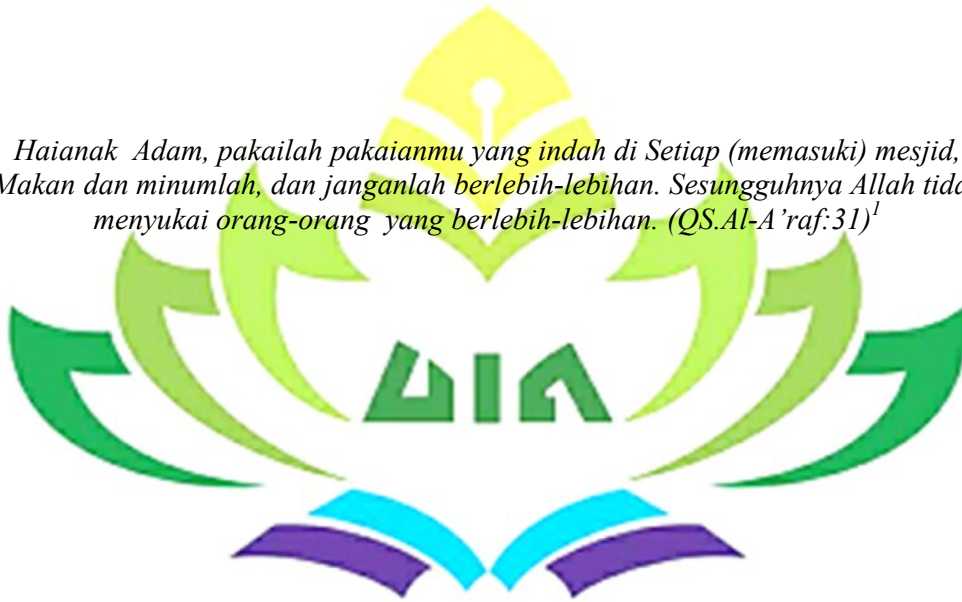


## MOTTO

﴿يَبْنَى ءآءَمَ ؤُءُوءَ زَٲَءَءَمَّ عَءْءَ ؕلِّ مَسْءِءٍ وَّءُلُوءَ وَّأَشْرَبُوءَ وَلَا تُسْرِءُوءَ ءِنَّهُ لَا

تُءِبُّ الْمُسْرِءَٲَ﴾

*Haianak Adam, pakailah pakaianmu yang indah di Setiap (memasuki) mesjid,  
Makan dan minumlah, dan janganlah berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak  
menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan. (QS.Al-A'raf:31)<sup>1</sup>*



---

Department Agama RI, *Al-Qur'an Dan Terjemahnya* (bandung : cv penerbit diponegoro, 2013), h. 122

## PERSEMBAHAN

Alhamdulillah, seiring rasa syukur kepada Allah SWT dengan segala kekuasaan-Nya. Skripsi ini kupersembahkan kepada:

1. Ayahku tercinta (M.Yusuf.HM) dan Ibuku (Zainani) yang selama ini dengan tulus dan ikhlas memberikan do'a, bimbingan dan pengorbanan yang tiada henti demi kesuksesanku.
2. Abang-abangku serta kakakku tercinta khadin Zulyanuddin, Hasnurrohim, A.Ma, Ikhwanuddin S.H.I, Habibi, Mawlida dan adikku Khoirul Anam Yuza serta ipar-iparku Kaka Susnida, S.Fil.I, kaka ardayati, S.Pd kaka Sri Sukanti, S.Pd Kaka Linda Sari Dan Abang Dedi Irawan. Terimakasih telah mendoakan, menjadi pundak kedua setelah Ayah dan ibu, membantu dalam segala hal dalam bentuk apapun dan selalu memberi semangat untuk keberhasilanku hingga saat ini,
3. Almamater tercinta Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung yang telah mendewasakan berfikir dan bertindak, semoga ini menjadi awal kesuksesan dalam hidup.

## RIWAYAT HIDUP

Penulis dilahirkan di Desa Tanjung kecamatan pematang sawa kabupaten tanggamus pada tanggal 29 maret 1997. Penulis adalah anak ke-enam dari tujuh bersaudara, buah hati dari pasangan Bapak M.yusuf HM dan Ibu Zainani.

Pendidikan formal yang pernah ditempuh oleh penulis, SD Negeri 01 Tanjung lulus pada tahun 2009, SMP Negeri 1 Semaka lulus tahun 2012 dan dilanjutkan di MA Nurul Barkah pematang sawa lulus tahun 2015 selama di jenjang SMP dan di MA Nurul Barkah penulis pernah mengikuti kegiatan ekstra maupun organisasi intra sekolah (OSIS), tidak hanya itu penulis pernah mengikuti sebagai pasukan pengibar bendera (PASKIBRA) tahun 2013 dan 2014. Pada tahun 2015 penulis tercatat sebagai mahasiswi UIN Raden Intan Lampung di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan pada jurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam, melalui jalur UM-PTKIN pada tahun 2015, penulis juga mengikuti kegiatan ekstra kampus dan intra kampus, kegiatan intra kampus seperti HMJ BK masuk dalam divisi keagamaan selama satu periode. Selama mengikuti hima BK penulis mengikuti berbagai kegiatan yang dilaksanakan pada saat itu, seperti menjadi pembawa acara dalam kegiatan rutin khususnya divisi keagamaan yaitu pengajian setiap jum'at, dan mengadakan kegiatan-kegiatan lain yang dilaksanakan pada divisi-divisi yang lainnya.



## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang senantiasa memberikan rahmat serta hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Untuk Mengurangi Kecanduan *Game Online* Pada Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 1 Semaka Kabupaten Tanggamus Tahun Pelajaran 2019/2020” Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak akan terwujud tanpa ridho yang diberikan oleh Allah SWT serta bantuan, motivasi serta dukungan dari semua pihak. Oleh karena itu penulis menyampaikan terimakasih kepada:

1. Ibu Prof. Dr. H. Nirva Diana, M.Pd selaku dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negri Raden Intan Lampung beserta jajarannya.
2. IbuDr. Rifda El Fiah, M.Pd selaku ketua Jurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam beserta jajarannya.
3. Ibu Rahma Diani, M.Pd selaku sekretaris jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
4. Bapak dan Ibu dosen Fakultas Tarbiyah dan Keguruan yang telah memberikan ilmu pengetahuan kepada penulis selama kegiatan pembelajaran.
5. Bapak Drs. H. BadrulKamil, M.Pd.Iselaku Dosen Pembimbing I yang telah memberikan dorongan dan bimbingan kepada peneliti dalam penyusunan penelitian ini.

6. IbuNova Elina, S.IQ, M.EdSelaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan kepada peneliti dalam penyusunan penelitian ini.
7. BapakMersudiSetioMulyono, S.Pd selaku kepala sekolah SMP Negeri 1 Semakayang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melakukan penelitian.
8. Bapakgunardi, S.Pd selaku guru BimbinganKonselingkelas VIII SMP Negeri 1 Semaka.
9. Sahabat-sahabat satu perjuangan Ma'arifatul Khikmah, S.Pd, Tri Untari,S.Pd, Tri wahyu lestari, S.Pd, Ulfah Nadiatul M,S.Pd, Sri Atika, S.Pd, YesiPutri Lestari S.Pd, RoudliatulMunawarohS.Pd. danteman-temankutercinta BKPI Kelas E terimakasih untuk ukhuwah terindah yang kita lewati dan semangat juang selama ini.
10. Anak-anak SMP Negeri 1 Semakakhususnyaanak-anakkelas VIII E yang telah membantu dalam proses penelitian.

Atas bantuan dan amal baik yang telah diberikan, semoga memperoleh pahala dari Allah SWT. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi saya dan pembaca Aamiin.

Bandar Lampung, Desember 2019  
Penulis

Zulaifah  
1511080328

## DAFTAR ISI

Halaman

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>ii</b>
<b>PERSETUJUAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>iv</b>
<b>RIWAYAT HIDUP.....</b>	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRA.....</b>	<b>xiv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi masalah .....	7
C. Rumusan Masalah.....	8
D. Batasan Masalah.....	8
E. Tujuan Penelitian.....	8
F. Manfaat Penelitian.....	9
<b>BAB II LANDASAN TEORI</b>	
A. Konseling Kelompok.....	11
1. Pengertian Konseling Kelompok.....	11
2. Tujuan Konseling Kelompok.....	12
3. Perbedaan Konseling Kelompok Dengan Bimbingan Kelompok ..	14
4. Manfaat Konseling Kelompok.....	15
5. Komponen Konseling Kelompok .....	16
6. Ciri-Ciri Kelompok Yang Berkesan.....	18
7. Ketrampilan Yang Harus Dimiliki Ketua Kelompok.....	19
8. Tahap Penyelenggaraan Konseling Kelompok.....	20
9. Peroses Konseling Kelompok.....	21
B. <i>Cognitive Behavior Therapy</i> (CBT).....	21
1. Pengertian <i>Cognitive Behavior Therapy</i> (CBT). .....	21
2. Aspek-Aspek Dalam <i>Cognitive Behavior Therapy</i> Menurut Spigler&Guevremonth .....	22
3. Fokus Konseling <i>Cognitive Behavior Therapy</i> (CBT).....	23
4. Proses Terapi CBT .....	24
5. Tujuan <i>Conitive Behavior Therapy</i> .....	25
6. Teknik Yang Digunakan Dalam <i>Cognitive Behavior Therapy</i> .....	26
7. Prinsip-Prinsip <i>cognitive Behavior Therapy</i> .....	27
8. Self-Management Dalam CBT .....	30
9. Langkah-Langkah <i>Self Management</i> .....	31
10. Kelebihan Dan Kekurangan CBT .....	32
C. Penggunaan <i>Online Game</i> Secara Berlebihan.....	33



1. <i>Online Game</i> .....	33
2. Penggunaan <i>Online Game</i> Secara Berlebihan .....	34
3. Gejala atau Ciri-Ciri Kecanduan <i>Game</i> Penggunaan <i>Game Online</i> Secara Berlebihan .....	35
4. Motivasi Seseorang Bermain <i>Game Online</i> .....	36
5. Dampak Bermain <i>Game Online</i> .....	38
6. Penanganan Penggunaan <i>Online Game</i> Secara Berlebihan .....	39
7. Aspek-Aspek <i>Game Online</i> .....	40
8. Pandangan Islam Tentang <i>Game Online</i> .....	41
9. Bahaya <i>Game Online</i> Dan <i>Game Computer</i> .....	43
D. Penilaian Relevan. ....	45
E. Kerangka Berfikir. ....	47
F. Hipotesis. ....	48

### **BAB III METODE PENELITIAN**

A. Jenis penelitian .....	50
B. Desain penelitian .....	51
C. Populasi Dan Sample .....	52
1. Populasi .....	52
2. Sample .....	53
D. Pengembangan Instrumen Penelitian .....	54
E. Validitas Dan Reliabilitas Instrumen .....	56
1. Uji Validitas Instrumen .....	56
2. Uji Reliabilitas Instrumen .....	58
F. Teknik Pengumpulan Data .....	59
1. Kuisioner .....	59
2. Dokumentasi .....	60
G. Teknik Pengolahan Dan Analisis Data .....	60
1. Teknik Pengolahan Data .....	60
2. Analisa Data .....	62
H. Variabel Penelitian .....	62
I. Tahap-Tahap Pemberian Layanan .....	63
J. Definisi Operasional .....	66

### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Hasil penelitian .....	68
1. Data Deskripsi Statistik <i>Pre-Test</i> .....	69
2. Uji Coba Validitas .....	70
a. Validitas .....	70
b. Reliabilitas .....	71
3. Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Pendekatan <i>Cognitive Behavior Therapy</i> (CBT) Untuk Mengurangi Kecanduan <i>Game Online</i> Pada Peserta Didik Kelas VIII Di SMP Negeri 1 Semaka Kabupaten Tanggamus Tahun Pelajaran 2019/2020 .....	72
4. Hasil <i>Post-Test</i> Kecanduan <i>Game Online</i> .....	81

5. Analisis Hasil Penelitian .....	82
6. Uji Wilcoxon .....	83
B. Pembahasa .....	85

## **BAB V PENUTUP**

A. Kesimpulan .....	89
B. Saran .....	89

## **DAFTAR PUSTAKA**

## **LAMPIRAN**



## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Kerangka Berfikir Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Pendekatan <i>Cognitive Behavior Therapy</i> (CBT) Untuk Mengurangi Kecanduan Game Online Pada Peserta Didik Kelas VIII Di SMP Negeri 1 Semaka Kabupaten Tanggamus .....	47
2. Pola <i>One Group Pretest-Posttest Design</i> .....	51
3. Korelasi Antara Variabel X Dan Y .....	63
4. <i>Reliability</i> .....	72
5. Grafik <i>Pre-Test, Post-Test</i> , Dan Skor Rata-Rata Kecanduan <i>Game Online</i> .....	87



## DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Kisi-Kisi Instrumen Penelitian Penggunaan <i>Online game</i> .....	4
2. Hasil Angket Kecanduan <i>Game Online</i> Pada Peserta Didik.....	6
3. Hasil <i>Pre-Test</i> Kecanduan <i>Game Online</i> Pada Peserta Didik.....	7
4. Proses Konseling CBT Dengan Kultur Di Indonesia .....	25
5. Pengembangan Instrumen Penelitian.....	54
6. Alternatif Jawaban.....	55
7. Kriteria Interaksi Penggunaan <i>Online Game</i> Secara Berlebihan .....	56
8. Definisi Operasional .....	66
9. Hasil <i>Pre-Test</i> Kecanduan <i>Game Online</i> Pada Peserta Didik.....	69
10. Hasil Uji Validitas Instrument.....	70
11. Hasil Uji Reabilitas Instrument.....	71
12. Hasil <i>Post-Test</i> Kecanduan <i>Game Online</i> Pada Peserta Didik .....	82
13. Uji <i>Wilcoxon Signed Rank</i> .....	83
14. Hasil Deskriptif Statistik.....	84
15. Hasil Uji <i>Hipotesis Wilcoxon Signed Rank</i> .....	84
16. Hasil Pre-Tes Post-Tes Kecanduan <i>Game Online</i> .....	87

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

Lampiran 1 Surat Balasan Penelitian

Lampiran 2 RPL

Lampiran 3 Kisi-Kisi Angket

Lampiran 4 Angket Kecanduan *Game Online*

Lampiran 5 Surat Persetujuan Responden

Lampiran 6 Data *Pre-Test* Dan *Post-Test*

Lampiran 7 Surat Pernyataan Orisinil Skripsi

Lampiran 8 Surat Keterangan Turnitin

Lampiran 9 Hasil Uji Validitas Instrument

Lampiran 10 Hasil Uji Reabilitas Instrument

Lampiran 11 Hasil Uji Hipotesis *Wilcoxon Signed Rank*

Lampiran 12 Kartu Konsultasi Skripsi

Lampiran 13 Dokumentasi Penelitian

## BAB 1

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang Masalah

Era globalisasi telah memunculkan persaingan yang sangat ketat antar bangsa. Bangsa yang memiliki kemampuan bersaing akan memperoleh keuntungan. Kemampuan bersaing sangat ditentukan oleh faktor daya saing. Diantara banyak faktor daya saing adalah manajemen, teknologi, dan sumber daya manusia. Sumber daya manusia yang berkualitas memiliki integritas dan profesional dapat dihasilkan melalui bidang pendidikan.

Hal ini sejalan dengan visi dalam undang-undang Republik Indonesia No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional Bab II Pasal 3, yang isinya menyatakan bahwa :“Pendidikan Nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan pembentukan watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga Negara yang demokratis serta bertanggung jawab.”<sup>1</sup>

Berdasarkan isi undang-undang tersebut peserta didik diharapkan mampu mengembangkan potensi yang dimilikinya untuk masa depan

---

<sup>1</sup>Departemen pendidikan Nasional. “undang – undang sistem pendidikan nasional” (Jakarta: sinergika 2013), h.7



yang lebih baik. Oleh karena itu sebagai guru apalagi guru bimbingan konseling harus mengarahkan peserta didik agar lebih berkualitas dan dapat bersaing di dunia pendidikan maupun dunia kerja, dan tidak hanya terbelah dengan hal-hal yang tidak bermanfaat seperti halnya bermain *online game*.

Berdasarkan masalah tersebut, penulis ingin mencoba mengurangi penggunaan *online game* secara berlebihan pada peserta didik, yang akan diteliti di SMP NEGERI 1 Semaka Kabupaten Tanggamus tahun pelajaran 2019/2020.

Allah berfirman dalam Al-Qur'an surat Al-Zalzalah ayat 7-8

فَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ خَيْرًا يَرَهُ ﴿٧﴾ وَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ شَرًّا يَرَهُ ﴿٨﴾

Barangsiapa yang mengerjakan kebaikan seberat dzarrahpun, niscaya Dia akan melihat (balasan)nya. Dan Barangsiapa yang mengerjakan kejahatan sebesar dzarrahpun, niscaya Dia akan melihat (balasan)nya pula.

Ayat tersebut bila dikaitkan dengan kinerja seorang guru bimbingan atau konselor maupun guru mata pelajaran di sekolah wajib membantu peserta didik agar lebih baik lagi dalam menuntut ilmu dan membantu mengurangi kendala-kendala yang terjadi pada peserta didik yang mengganggu sekolahnya dan aktivitas-aktivitas lainnya menjadi terganggu. Dari ayat juga diharapkan peserta didik dapat merubah kebiasaan buruknya menjadi lebih baik lagi. Karena seperti sudah dijelaskan pada ayat di atas sekecil kebaikan Allah SWT akan melihatnya,

maksudnya sekecil apapun melakukan perubahan maka Allah SWT akan membalasnya.

Kecanduan *game online* secara berlebihan juga termasuk perbuatan yang tidak disukai oleh Allah SWT terlebih lagi melupakan hal-hal yang lain, hal ini diperjelas dalam Al Qur'an surat Al A'raf ayat 31, dimana ayat tersebut berisikan bahwa Allah tidak menyukai hal yang berlebihan. Allah SWT Berfirman:

يَبْنِيْٓ اٰدَمَ خُذُوْا زِيْنَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوْا وَاشْرَبُوْا وَلَا تُسْرِفُوْا  
 اِنَّهٗ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِيْنَ ﴿٣١﴾

*Hai anak Adam, pakailah pakaianmu yang indah di Setiap (memasuki) masjid, Makan dan minumlah, dan janganlah berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan.*



**Tabel 1**  
**Kisi-Kisi Instrumen Penelitian Penggunaan Online Game Secara Berlebihan**

No	Indikator	Sub indikator	Item (-)	Item (+)
1	Lamanya bermain game online semakin bertambah.	7	5,7,17	3,8,13,16
2	Terus menerus memikirkan bermain game online bahkan saat belajar, setiap perilaku tindakan dan topik pembicaraan selalu game online.	4	2,6	10,14
3	Bermain game untuk menghindari masalah dan mencari rasa aman.	6	4,15,20	1,11,19
4	Lebih memilih bermain game dari pada bermain dengan teman-teman seusianya.	3	9	12,18

Dari hasil wawancara dengan guru bimbingan dan konseling/konselor pak Gunardi,S.Pd guru BK SMP Negeri 1 Semaka Kabupaten Tanggamus mengenai masalah penggunaan *online game* secara berlebihan pada peserta didik sudah dilaksanakan penanganan meskipun belum terstruktur dengan baik. Beberapa penanganan/tindakan pada peserta didik yang mengalami penggunaan *online game* secara berlebihan, seperti memberikan nasehat, sangsi dan sampai pemanggilan orang tua kesekolah. Tapi tidak ada perubahan dari tindakan, hal ini mungkin juga di dukung dengan kurangnya waktu untuk membimbing peserta didik disekolah ditambah tidak diberikannya jam khusus untuk melakukan layanan pada peserta didik, layanan hanya diberikan pada jam-jam kosong dikelas sehingga mungkin kurang epektif, selain itu orang tua yang sibuk berkerja sehingga kemungkinan membuat



kurangnya perhatian orang tua terhadap anaknya dirumah.<sup>2</sup>

Dari hasil wawan cara dengan peserta didik yang terindikasi mengalami kecanduan *game online* didapat pengakuan bahwa peserta didik ini sering membolos sekolah hanya untuk bermain *game online* ,mereka sering bermain *game online* karena menganggap *game online* tempat pelarian yang tepat untuk menghindari masalah yang mereka hadapi, selain itu juga rendahnya perhatian yang mereka dapat di rumah mejadikan mereka berfikir bahwa mereka tidak dihargai dan tidak diakui keberadaannya.<sup>3</sup>

Peneliti juga melakukan pengamatan (observasi) di kelas VIII A,B,C,D,E, dan melihat daftar hadir siswa ternyata peserta didik yang paling banyak tidak masuk kelas adalah klas VIII E, di SMP Negeri 1 Semaka Kabupaten Tanggamus, ada juga peserta didik yang mengantuk pada saat pelajaran berlangsung, tidak mengerjakan tugas, ada pula yang mengerjakan PR disekolah bahkan ada peserta didik yang terlambat dengan alasan kesiangan.<sup>4</sup>Berdasarkan hasil prapenelitian maka diperoleh data sebagai berikut:

<sup>2</sup>Gunardi, "*hasilwawancaradengan guru BK di SMP N 1 SEMAKA*".Tgl 27 februari 2019

<sup>3</sup>Hasilwawancaradenganpesertadidik SMP N 1 SEMAKA KabupatenTanggamus, Tgl 27 febuari 2019

<sup>4</sup>Hasilobservasidenganpesertadidikkelas VIII di SMP N 1 SemakaKabupatenTanggamus".Tgl 27 februari 2019

**Tabel 2**  
**Hasil Angket Kecanduan *Game Online* Pada Peserta Didik**

No	Nama	Indikator				kriteria kecanduan
		1	2	3	4	
1	Konseli 1			✓	✓	Sedang
2	Konseli 2			✓		Rendah
3	Konseli 3			✓	✓	Sedang
4	Konseli 4			✓		Rendah
5	Konseli 5			✓	✓	Sedang
6	Konseli 6			✓	✓	Sedang
7	Konseli 7			✓	✓	Sedang
8	Konseli 8			✓	✓	Sedang
9	Konseli 9			✓		Rendah
10	Konseli 10			✓	✓	Sedang
11	Konseli 11			✓		Rendah
12	Konseli 12	✓	✓	✓	✓	Tinggi
13	Konseli 13			✓	✓	Sedang
14	Konseli 14			✓	✓	Sedang
15	Konseli 15	✓	✓	✓	✓	Tinggi
16	Konseli 16				✓	Rendah
17	Konseli 17			✓		Rendah
18	Konseli 18	✓	✓	✓	✓	Tinggi
19	Konseli 19			✓	✓	Sedang
20	Konseli 20	✓	✓	✓	✓	Tinggi
21	Konseli 21	✓	✓	✓	✓	Tinggi
22	Konseli 22			✓	✓	Sedang
23	Konseli 23	✓	✓	✓	✓	Tinggi
24	Konseli 24	✓	✓	✓	✓	Tinggi
25	Konseli 25			✓		Rendah
26	Konseli 26			✓		Rendah
27	Konseli 27			✓	✓	Sedang
28	Konseli 28	✓	✓	✓	✓	Tinggi
29	Konseli 29			✓	✓	Sedang
30	Konseli 30	✓	✓	✓	✓	Tinggi
31	Konseli 31			✓		Rendah

Setelah melihat tabel diatas maka dapat di simpulkan bahwa ada beberapa peserta didik yang mengalami kecanduan game online.

Maka di dapat hasil pre test sebagai berikut:

**Tabel 3**  
**Hasil *pre-test* kecanduan game online**

No	Nama	Skor	Kriteria
1	Konseli 12	74	Tinggi
2	Konseli 15	77	Tinggi
3	Konseli 18	74	Tinggi
4	Konseli 20	72	Tinggi
5	Konseli 21	74	Tinggi
6	Konseli 23	74	Tinggi
7	Konseli 24	73	Tinggi
8	Konseli 28	74	Tinggi
9	Konseli 30	74	Tinggi

*Sumber: hasil pre test kecanduan game online pada peserta didik kelas VIII SMP Negeri 1 Semaka*

Berdasarkan uraian diatas, maka penulis tertarik untuk mengadakan penelitian mengenai penggunaan *game online* secara berlebihan untuk menghilangkan setidaknya mengurangi penggunaan *game online* secara berlebihan pada peserta didik di SMP Negeri 1 Semaka kabupaten Tanggamus tahun pelajaran 2019/2020, dengan judul “Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Untuk Mengurangi Kecanduan *Game Online* Pada Peserta Didik Kelas VIII Di SMP Negeri 1 Semaka Kabupaten Tanggamus Tahun Pelajaran 2019/2020.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latarbelakang masalah di atas maka masalah yang dapat di identifikasi adalah sebagai berikut:

1. Menghilangkan setidaknya mengurangi penggunaan *game online* secara berlebihan yang telah mengganggu aktifitas peserta didik terutama mengganggu sekolahnya.

2. Memberikan wawasan tentang apa itu konseling kelompok. Guru BK masih sangat jarang melakukan konseling kelompok di sekolah.
3. Guru BK belum menggunakan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) menggunakan teknik *self-management* pada peserta didik.

### C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latarbelakang masalah, maka permasalahan yang dirumuskan adalah sebagai berikut: “Apakah layanan konseling kelompok dengan Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) berpengaruh untuk mengurangi kecanduan *game online* pada peserta didik di SMP Negeri 1 Semaka Kabupaten Tanggamus tahun pelajaran 2019/2020.

### D. Batasan Masalah

Untuk menghindari meluasnya masalah sehingga pembahasan dapat focus dan mencapai apa yang diharapkan maka, berdasarkan identifikasi masalah diatas pembatasan masalah dalam penelitian ini,yang berjudul “pengaruh konseling kelompok dengan Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) untuk mengurangi kecanduan *game online* pada peserta didik kelas VIII Di SMP Negeri 1 Semaka Kabupaten Tanggamus”. Hanya meneliti satu kelas saja dari kelas VIII yaitu kelas VIII E 31 peserta didik.

### E. Tujuan Penelitian

#### a. Tujuan umum

Untuk mengetahui apakah pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) melaluikonseling kelompok dapat dipakai untuk mengurangi



kecanduan *game online* pada peserta didik di SMPN 1 Semaka  
Kabupaten Tanggamus tahun pelajaran 2019/2020

b. Tujuan khusus

Adapun Tujuan khusus dari penelitian ini adalah adanya pendekatan teknik konseling baru yang dapat dijadikan referensi dalam upaya preventif dan kuratif di sekolah terkait permasalahan penggunaan *game online* secara berlebihan.

**F. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah:

- a. Bagi peneliti :dapat menambah pengalaman dan ilmu pengetahuan tentang bimbingan dan konseling.
- b. Bagi sekolah :dapat dijadikan acuan ataupun panduan bagi guru BK dalam menangani masalah yang serupa.
- c. Bagi guru: guru dapat mengetahui ciri-ciri peserta didik yang mengalami kecanduan *game online*.
- d. Bagi peserta didik: peserta didik dapat mengetahui dampak negative dari kecanduan *game online* sehingga peserta didik dapat merubah kebiasaan buruknya menjadi kegiatan yang lebih bermanfaat dan tidak menjadikan *game online* sebagai pelarian saat menghadapi masalah.
- e. Bagi orang tua: dengan adanya penelitian ini orang tua peserta didik dapat mengetahui kegiatan apa saja yang dilakukan oleh anaknya pada saat di luar rumah dan di sekolah, sehingga orang tua juga akan turut mengawasi kegiatan-kegiatan yang dilakukan oleh anaknya.

- f. Bagi masyarakat: dapat dijadikan acuan untuk menangani masalah yang serupa dengan mandiri dan dapat mengetahui manfaat dan mudharat yang ditimbulkan oleh *game online*.



## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. Konseling Kelompok

##### 1. Pengertian konseling kelompok

Menurut Prayitno konseling kelompok merupakan proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli kepada konseli dalam situasi kelompok.<sup>5</sup> Pandangan tersebut dipetegas oleh Natawidjaja menyatakan bahwa: “Konseling kelompok merupakan upaya bantuan kepada individu dalam suasana kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, dan diarahkan pada pemberian kemudahan dalam rangka perkembangan dan pertumbuhannya”.<sup>6</sup> Corey menyatakan bahwa : Masalah-masalah yang dibahas dalam konseling kelompok lebih berpusat pada pendidikan , pekerjaan, sosial dan pribadi.

Kegiatan konseling kelompok mendorong terjadinya interaksi yang dinamis. Suasana dalam konseling kelompok dapat menimbulkan interaksi yang akrab, terbuka dan bergairah sehingga memungkinkan terjadinya saling memberi dan menerima, memperluas wawasan dan pengalaman, saling menghargai, dan berbagai rasa antara anggota kelompok. Suasana dalam konseling kelompok mampu memenuhi kebutuhan psikologis individu dan kelompok, yaitu kebutuhan untuk dimiliki dan diterima orang lain, serta kebutuhan untuk melepaskan atau menyalurkan emosi-emosi negatif dan menjelajahi diri sendiri secara psikologis.

---

<sup>5</sup>Prayitno dan Amti.E, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta, 2004, h.311

<sup>6</sup>Wibowo, M. E, *Konseling Kelompok Perkembangan*. Sematang: UPT UNNES Press. 2005, h.122

Prayitno menegaskan lebih lanjut, bahwa layanan konseling kelompok merupakan cara yang amat baik untuk menangani konflik-konflik antar pribadi dan membantu individu-individu dalam pengembangan kemampuan pribadi mereka.<sup>7</sup>Selain itu juga Prayitno menjelaskan kembali bahwa konseling kelompok berorientasi pada pengembangan individu, pencegahan dan pengentasan masalah.

Dari anggapan di atas menyebutkan bahwa konseling kelompok adalah suatu layanan yang diberikan untuk klien dalam memecahkan suatu permasalahan yang diselesaikan secara kelompok, baik itu tentang masalah pribadi, sosial, karir, belajar dan masih banyak yang lain, serta mendapatkan informasi yang berguna agar mampu menyusun rencana, membuat keputusan yang tepat, serta untuk memperbaiki dan mengembangkan pemahaman terhadap diri sendiri, orang lain dan lingkungannya dalam menunjang terbentuknya perilaku yang lebih efektif. Layanan konseling kelompok dianggap lebih efektif karena klien disini merasa tidak sendiri yaitu berkelompok dalam mengungkapkan pendapat maupun mengungkapkan apa yang sedang ia rasakan.

## **2. Tujuan Konseling Kelompok**

Prayitno menjelaskan bahwa tujuan konseling kelompok adalah sebagai berikut:

---

<sup>7</sup>Prayitno dan Amti.E, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta, 2013, h.312



a. Tujuan Umum

Tujuan umum kegiatan konseling kelompok adalah berkembangnya kemampuan sosialisasi siswa, khususnya kemampuan komunikasi peserta layanan. Dalam kaitan ini, sering menjadi kenyataan bahwa kemampuan bersosialisasi/berkomunikasi seseorang sering terganggu perasaan, pikiran, persepsi, wawasan, dan sikap yang tidak objektif, sempit serta tidak efektif.

b. Tujuan Khusus

Secara Khusus, konseling kelompok bertujuan untuk membahas topik-topik tertentu yang mengandung permasalahan aktual (hangat) dan menjadi perhatian peserta. Melalui dinamika kelompok yang intensif, pembahasan topik-topik itu mendorong pengembangan perasaan, pikiran, persepsi, wawasan sikap yang menunjang diwujudkan tingkahlaku yang lebih efektif.<sup>8</sup> Dalam hal ini kemampuan komunikasi verbal maupun non verbal juga ditingkatkan. Sedangkan menurut Romlah tujuan konseling kelompok yaitu:

- 1) Memberikan kesempatan pada siswa belajar hal-hal penting yang berguna bagi pengarahannya yang berkaitan dengan masalah pendidikan, pekerjaan, pribadi, dan sosial.
- 2) Memberikan layanan-layanan penyembuhan melalui kegiatan kelompok dengan:
  - a) Mempelajari masalah-masalah manusia pada umumnya.

---

<sup>8</sup> ibid, h. 149

- b) Menghilangkan ketegangan emosi, menambah pengertian mengenai dinamika kepribadian, dan mengarahkan kembali energi yang terpakai untuk memecahkan kembali energi yang terpakai untuk memecahkan masalah tersebut dalam suasana yang pemisif.
- c) Untuk mencapai tujuan bimbingan secara lebih ekonomis dan efektif daripada melalui kegiatan bimbingan individual.
- d) Untuk melaksanakan layanan konseling individual secara lebih efektif.<sup>9</sup>

Secara singkat dapat dikatakan bahwa hal yang paling penting dalam kegiatan konseling kelompok merupakan proses belajar baik bagi petugas bimbingan maupun bagi individu yang dibimbing. Konseling kelompok juga bertujuan untuk membantu individu menemukan dirinya sendiri, mengarahkan diri, dan dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya serta belajar lebih terbuka terhadap teman sebayanya.

### **3. Perbedaan Konseling Dan Bimbingan Kelompok**

Adapun perbedaan konseling kelompok dengan bimbingan kelompok adalah:

- a. Konseling kelompok memiliki tujuan khusus didalamnya ada pembahasan dan pemecahan masalah pribadi yang dialami masing-masing anggota kelompok. Jumlah anggota dibatasi sampai sekitar 10 orang fungsi pengentasan dan advokasi. Asas yang digunakan

---

<sup>9</sup>Romlah, *Landasan Bimbingan dan Konseling Kelompok*. Jakarta: Ghalia Indonesia, 2006, h.71

menekankan pada asas kerahasiaan dan memiliki materi layanan masalah pribadi anggota kelompok. Format kegiatan ada kelompok kecil dengan empat tahap kegiatan adapun pengaruhnya memanfaatkan dinamika kelompok.

- b. Bimbingan kelompok memiliki tujuan khusus didalamnya ada pembahasan topik-topik umum secara luas dan mendalam yang bermanfaat bagi para anggota kelompok. Jumlah anggota dibatasi 10-15 orang, fungsi pemahaman dan pengembangan. Asas yang digunakan menekankan pada asas kesukarelaan dan memiliki materi layanan mengarah ke topik bahasan. Format kegiatan ada kelompok kecil dengan empat tahapan kegiatan adapun pengaruhnya memanfaatkan dinamika kelompok.

#### **4. Manfaat Konseling Kelompok**

Sherzer dan Stone mengungkapkan manfaat konseling kelompok bagi peserta didik, yaitu sebagai berikut:

1. Melalui konseling kelompok, konselor dapat berhubungan dengan lebih banyak peserta didik.
2. Peserta didik lebih dapat menerima konseling kelompok, karena jika mengikuti sesi konseling individu, peserta didik sering dianggap peserta didik yang bermasalah.
3. Keterlibatan dalam konseling kelompok memungkinkan peserta didik untuk membangun ketrampilan intrapersonal.
4. Konseling kelompok sering dianggap efektif dalam hal waktu dan ruang.
5. Konseling kelompok berguna untuk mengubah tabi'at, kepribadian, sikap, serta penilaian terhadap anggota kelompok.
6. Anggota konseling kelompok lebih mudah menerima saran yang diberikan oleh teman sebaya dibandingkan oleh orang dewasa.
7. Konseling kelompok dapat memberikan situasi yang lebih baik untuk pemecahan masalah.

8. Menjadikan peserta didik lebih bersikap lebih terbuka dalam berbagai hal.<sup>10</sup>

## 5. Komponen Konseling Kelompok

Prayitno menjelaskan bahwa dalam konseling kelompok terdapat tiga komponen yang berperan, yaitu pemimpin kelompok, peserta atau anggota kelompok dan dinamika kelompok.

### a. Pemimpin kelompok

Pemimpin kelompok adalah komponen yang penting dalam konseling kelompok, dalam hal ini pemimpin bukan saja mengarahkan perilaku anggota sesuai dengan kebutuhan melainkan juga harus tanggap terhadap segala perubahan yang berkembang didalam kelompok tersebut. Dalam hal ini menyangkut adanya peranan pemimpin konseling kelompok, serta fungsi pemimpin kelompok. Seperti yang diungkapkan oleh Prayitno, menjelaskan pemimpin kelompok adalah orang yang mampu menciptakan suasana sehingga anggota kelompok dapat belajar bagaimana mengatasi masalah mereka sendiri.

Dalam kegiatan konseling kelompok, pemimpin kelompok memiliki peran Prayitno, menjelaskan peranan pemimpin kelompok adalah memberikan bantuan, pengarahan ataupun campur tangan langsung terhadap kegiatan konseling kelompok, memusatkan perhatian kepada suasana perasaan yang berkembang dalam kelompok, memberikan tanggapan (umpan balik) tentang berbagai hal

<sup>10</sup> Amla sallah dkk, *Bimbingan dan konseling sekolah*, persatuan penerbit buku Malaysia, Malaysia, 2006, h, 128



yang terjadi dalam kelompok, baik yang bersifat isi maupun proses kegiatan kelompok, dan sifat kerahasiaan dari kegiatan kelompok itu dengan segenap isi dan kejadian-kejadian yang timbul didalamnya menjadi tanggung jawab pemimpin kelompok.

b. Anggota kelompok

Keanggotaan merupakan salah satu unsur pokok dalam kehidupan kelompok. Tanpa anggota tidaklah mungkin ada kelompok. Tidak semua kumpulan orang atau individu dapat dijadikan anggota konseling kelompok. Untuk terselenggaranya konseling kelompok seorang konselor perlu membentuk kumpulan individu menjadi sebuah kelompok yang memiliki persyaratan sebagaimana seharusnya. Besarnya kelompok (jumlah anggota kelompok), dan homogenitas atau heterogenitas anggota kelompok dapat mempengaruhi kinerja kelompok. Sebaiknya jumlah anggota kelompok tidak terlalu besar dan juga tidak terlalu kecil.

c. Dinamika kelompok

Dalam kegiatan konseling kelompok dinamika konseling kelompok sengaja ditumbuhkembangkan, karena dinamika kelompok adalah interaksi Interpersonal yang ditandai dengan semangat, kerjasama antar anggota kelompok, saling berbagi pengetahuan, pengalaman dan mencapai tujuan kelompok. Interaksi yang Interpersonal inilah yang nantinya akan mewujudkan rasa kebersamaan diantara anggota kelompok, menyatukan kelompok untuk

dapat lebih menerima satu sama lain, lebih saling mendukung dan cenderung untuk membentuk interaksi yang berarti dan bermakna didalam kelompok. Menurut Prayitno, faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas kelompok antara lain , “Tujuan dan kegiatan kelompok; jumlah anggota; kualitas pribadi masingmasing anggota kelompok; kedudukan kelompok; dan kemampuan kelompok dalam memenuhi kebutuhan anggota untuk saling berinteraksi sebagai kawan, kebutuhan untuk diterima, kebutuhan akan rasa aman, serta kebutuhan akan bantuan moral”.<sup>11</sup>

Dengan demikian komponen konseling kelompok dijiwai oleh dinamika kelompok yang akan menentukan gerak dan arah pencapaian tujuan kelompok. Dinamika kelompok ini dimanfaatkan untuk mencapai tujuan konseling kelompok. Konseling kelompok memanfaatkan dinamika kelompok sebagai media dalam upaya membimbing anggota kelompok dalam mencapai tujuan. Dinamika kelompok unik dan hanya dapat ditemukan dalam suatu kelompok yang benar-benar hidup. Kelompok yang hidup adalah kelompok yang dinamis, bergerak dan aktif berfungsi untuk memenuhi suatu kebutuhan dan mencapai suatu tujuan.

## **6. Ciri-Ciri Ketua Kelompok Yang Berkesan**

Ketua merupakan orang berperan penting dalam kelompok. Apabila dalam suatu kelompok tidak memiliki seorang ketua, maka perbincangan dalam suatu

---

<sup>11</sup>Prayitno dan Amti, E. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta, 2013 , h.318

kelompok itu hanya menjadi perbincangan umum. Dalam kegiatan konseling kelompok ketua bertugas mendorong para anggota untuk berperan aktif dalam sesi konseling kelompok.

Berikut ini agar menjadi ketua kelompok yang berkesan seseorang harus mempunyai ciri-ciri yaitu :

1. Memiliki kemahiran berkomunikasi yang baik.
2. Bersikap terbuka
3. Ikhlas
4. Ramah
5. Tidak mudah menilai
6. Tenang
7. Tidak mudah menentang orang lain
8. Mudah menerima pendapat
9. Mengutamakan sikap penerimaan
10. Sanggup menerima teguran dari anggota lain<sup>12</sup>

#### **7. Ketrampilan Yang Harus Dimiliki Oleh Ketua Kelompok**

Corey menegaskan, tanpa adanya ketrampilan dan latihan yang mencukupi seorang tidak akan mungkin menjadi ketua kelompok yang berkesan. Berdasarkan ini ketrampilan yang perlu dikuasai oleh ketua kelompok, yaitu sebagai berikut:

1. *Attending*
  - 1) Penerimaan klien
  - 2) Member focus
  - 3) Prilaku non verbal
  - 4) Blocking
2. *Listening*
  - 1) Parafrasa
  - 2) Ketrampilan mendengar
3. *Focusing*
  - 1) Dorongan minimum

---

<sup>12</sup>Ibid.h.137

- 2) Membuat penjelasan
- 3) Pertanyaan terbuka dan pertanyaan tertutup
- 4) Konfrontasi

4. *Influsing*

- 1) Refleksi
- 2) Penafsiran
- 3) Membuat rumusan.<sup>13</sup>

## 8. Tahapan Penyelenggaraan Konseling Kelompok

Sebelum diselenggarakan konseling kelompok, ada beberapa tahapan yang perlu dilaksanakan terlebih dahulu. Menurut Prayitno, membagi tahapan penyelenggaraan konseling kelompok menjadi 4 tahap yaitu:

- a. Tahap pembentukan, Tahap pembentukan merupakan tahap pengenalan, tahap pelibatan diri atau tahap memasukan diri kedalam kehidupan suatu kelompok. Pada tahap ini pada umumnya para anggota saling memperkenalkan diri dan juga mengungkapkan tujuan ataupun harapan-harapan yang ingin dicapai.
- b. Tahap peralihan, Tahap peralihan ini merupakan “jembatan” antara tahap pertama dan tahap ketiga. Tahap pada tahap ini tugas konselor adalah membantu para anggota untuk mengenali dan mengatasi halangan, kegelisahan, keengganan, sikap mempertahankan diri dan sikap ketidak sabaran yang timbul pada saat ini.
- c. Tahap kegiatan, Tahap kegiatan merupakan tahap inti dari kegiatan konseling kelompok dengan susana yang ingin dicapai yaitu, terbahasanya secara tuntas

<sup>13</sup> Corey, Gerald, teori dan praktek konseling dan psikoterapi. Bandung: Rafika Aditama, 2003. h. 58

permasalahan yang dihadapi oleh anggota kelompok dan terciptanya suasana untuk mengembangkan diri, baik yang menyangkut pengembangan kemampuan berkomunikasi maupun menyangkut pendapat yang dikemukakan oleh kelompok.

- d. Tahap pengakhiran Pada tahap pengakhiran terdapat dua kegiatan yaitu, penilaian (evaluasi) dan tindak lanjut (follow up). Tahap ini merupakan tahap penutup dari serangkaian kegiatan konseling kelompok dengan tujuan telah tuntasnya topik yang dibahas oleh kelompok tersebut. Oleh karena itu pemimpin kelompok berperan untuk memberikan penguatan (reinforcement) terhadap hasil-hasil yang telah dicapai oleh kelompok tersebut.<sup>14</sup>

Berdasarkan tahap-tahap konseling yang telah dikemukakan diatas, kiranya konseling haruslah dilakukan dengan sistematis, sesuai dengan yang telah diuraikan agar tujuan dari konseling kelompok yang telah dirumuskan dapat terlaksana dengan baik dan efektif.

## **9. Proses Konseling Kelompok**

Dalam melaksanakan konseling kelompok terdapat beberapa fase. Fase pertama permulaan, dan fase peralihan (transisi) dan fase perkembangan, selanjutnya adalah fase pengakhiran.

1. Fase pertama (permulaan)
2. Fase peralihan (transisi)
3. Fase perkembangan

---

<sup>14</sup> *ibid*, h.. 325



4. Fase pengakhiran.

## **B. *Cognitive Behavior Therapy (CBT)***

### **1. Definisi *Cognitive Behavior Therapy (CBT)***

Pengertian *Cognitive behavior therapy* Atau “terapi perilaku”, merupakan sebuah paradigma terapeutik, seperti yang sudah berulang kali dibuktikan sebagai intervensi yang efektif dan efektif untuk berbagai masalah psikologis manusia. <sup>15</sup>Faktanya, diantara banyak teknik terapeutik yang penting, CBT bisa dikatakan sebagai satu-satunya paradigma yang valid meski sebutan “paradigma” disini bukanlah sinonim untuk teori atau kerangka pikir. CBT terbukti efektif untuk beragam gangguan psikologis ketika teori-teori terapeutik lainnya tidak sanggup.

Dalam terapi *cognitive behavior therapy (CBT)* tidak hanya bisa menerapi dengan mengubah pikiran individu saja, tetapi terapi ini juga dapat dikombinasikan dengan teknik yang ada di dalam CBT, diantaranya yaitu menggunakan teknik *Self Control* . Beberapa penelitian bahwa *treatment* ataupun metode yang direkomendasikan dalam menangani *game addiction* adalah *cognitive behavior therapy*. Salah satu penelitian di Amerika yang dilakukan oleh King dan Delfabro menunjukan bahwa CBT alternatif yang

---

<sup>15</sup>Jane E Fisher, William T Odonohue, *Cognitive Behavior Therapy* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2017)., h. 1

ampuh dalam mengatasi adiksi terhadap *computer gaming*.<sup>16</sup> Ada beberapa tokoh yang menyatakan tentang CBT sebagai obat dari *online game* diantaranya yaitu :

Spiegler & Guevremont menyatakan bahwa CBT merupakan psikoterapi yang berfokus pada kognisi yang di modifikasi secara langsung, yaitu ketika individu mengubah pikiran maladaptifnya (*maladaptif thought* ) maka secara tidak langsung juga mengubah tingkah lakunya yang tampak (*over action*). Beck menyatakan bahwa salah satu tujuan utama CBT adalah untuk membantu individu dalam mengubah pemikiran atau kognisi yang rasional menjadi pemikiran yang lebih rasional.<sup>17</sup>

## 2. Aspek-Aspek Dalam Dalam *Cognitive Behavior Therapy* Menurut Spiegler & Guevremont

Sebagai langkah penting dalam memahami masalah partisipan dengan lebih tepat berdasarkan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy*, perlu dilakukan analisa fungsional atau analisa masalah berdasarkan prinsip

S-O-R-C yaitu :

S (*stimulus*) : peristiwa yang terjadi sebelum individu menunjukkan perilaku tertentu.

O (*organism*) : partisipan dengan aspek kognisi (C) dan emosi (E) di dalamnya.

---

<sup>16</sup>Rodiatul hasanah siregar Elna yuslaini siregar, "Penerapan Cognitiv Behavior Therapy ( CBT ) Terhadap Pengurangan Durasi Bermain Games Pada Individu Yang Mengalami Games Addiction," *Jurnal Psikologi*, Vol 9 No 1 (juni 2013), h. 19.

<sup>17</sup>*Ibid.* h.19

R (*response*) : apa yang di lakukan oleh individu atau organism, sering juga disebut dengan perilaku (*behavior*) baik perilaku yang nampak (*over behavior*) ataupun perilaku yang tidak tampak.

C (*consequenses*) : peristiwa yang terjadi atau setelah suatu hasil dari perilaku.<sup>18</sup>

### 3. Fokus Konseling *Cognitive Behavior Therapy*

*Cognitive Behavior Therapy* merupakan konseling yang menitik beratkan pada rekruturisasi atau pembenahan kognitif yang meyimpang akibat kejadian yang merugikan dirinya baik secara fisik, maupun secara psikis dan lebih melihat ke masa depan dibanding masa lalu. Aspek kognitif dalam CBT antara lain merubah cara berpikir, kepercayaan sikap, asumsi, imajenasi dan memfasilitasi konseli belajar mengenali dan mengubah kesalahan dalam aspek kognitif. Sedangkan aspek behavioral dalam CBT yaitu megubah hubungan yang salah antara situasi permasalahan dengan kebiasaan mereaksi permasalahan, belajar mengubah perilaku, menenangkan pikiran dan tubuh sehingga merasa lebih baik, serta berpikir lebih jelas.

### 4. Proses Terapi CBT

Menurut teori *Cognitive Behavior* yang dikemukakan oleh Aaron T., konseling *Cognitive Behavior* memerlukan setidaknya 12 sesi pertemuan. Setiap langkah disusun secara sistematis dan terencana, berikut akan

---

<sup>18</sup> *Ibid.* h.19-20

disajikan proses konseling *Cognitive Behavior*, langkah yang pertama yaitu asesmen dan diagnosa dilakukan dua sesi, langkah yang kedua yaitu pendekatan kognitif dilakukan sampai dua hingga tiga sesi, langkah yang ketiga yaitu formulasi status dilakukan tiga sampai lima sesi, langkah keempat fokus konseling dilakukan empat hingga sepuluh sesi, dan langkah yang kelima intervensi tingkah laku dilakukan lima sampai tujuh sesi, langkah keenam dilakukan perubahan *core beliefs* dilakukan delapan hingga sebelas sesi dan langkah yang terakhir pencegahan dilakukan dengan delapan sampai 11 sesi.<sup>19</sup> Tahap - tahap konseling CBT, Tahap-tahap ini terdiri dari 10 tahap yaitu terdiri dari tahap:

1. membangun agenda yang bermakna untuk konseli;
2. menentukan dan mengukur intensitas mood seseorang;
3. mengidentifikasi dan merivew masalah yang di tunjukan;
4. membangkitkan ekspektasi konseli dalam perlakuan;
5. mengajarkan konseli tentang konseling kognitif dan peran dari konseli;
6. menggali informasi tentang kesulitan koseli mendiagnosisnya;
7. menentukan tujuan konseling;
8. memberikan tugas dan tugas rumah kepada konseli;

---

<sup>19</sup>Romatya Tri Andini, “implementasi penndekatan cohnitiv behavior therapy (CBT) dengan teknik restrukturisasi kognitif dalam mengelola konsep diri peserta didik di SMP Negeri 18 Bandar Lampung tahun pelajaran 2016/2017”. (Skripsi, Program Pendidikan Universitas UIN Raden Intan Lampung, 2017).

9. merangkum sesi konseling dan;
10. meminta umpan balik dari konseli;<sup>20</sup>

**Tabel 4**  
**Proses Konseling CBT Dengan Kultur di Indonesia**

No	Proses	Sesi
1	Assesmen dan diagnosa	1
2	Mencari akar permasalahan yang bersumber dari emosi negatif, penyimpangan proses berfikir, dan keyakinan utama yang berhubungan dengan gangguan.	2
3	Konselor bersama konseli menyusun rencana intervensi dengan memberikan konsekwensi positif-negatif kepada konseli.	3
4	Menata kembali keyakinan yang meyimpang.	4
5	Intervensi tingkah laku	5
6	Pencegahan dan training <i>self help</i>	6

### 5. Tujuan *Cognitive Behavior Therapy*

Tujuan dari *Cognitive Behavior Therapy* menurut Oemarjoed yaitu mengajak konseli untuk menentang pikiran dan emosi yang salah dengan menampilkan bukti-bukti yang bertentangan dengan keyakinan mereka tentang masalah yang dihadapi. Konselor diharapkan mampu menolong konseli untuk mencari keyakinan yang sifatnya dogmatis dalam diri konseli dan secara kuat mencoba mengurangi.

<sup>20</sup> Yahya AD, Megalia, “ pengaruh konseling cognitiv behavior therapy dengan teknik self control dalam mengurangi perilaku agresif peserta didik smpn 9 bandar lampung”. *Jurnal bimbingan dan konseling*( november 2016 ),h. 190.



Tujuan *Cognitive Behavior Therapy* juga untuk memelihara perilaku yang efisien dengan memperkuat fungsi keterampilan kognitif untuk menciptakan perubahan. Berdasarkan tujuan dari *Cognitive Behavior Therapy* di atas, maka CBT mengajak individu untuk belajar mengubah perilaku, menenangkan pikiran sehingga merasa lebih baik, berpikir lebih jelas, dan dapat membuat keputusan yang tepat. Namun, dalam proses pelaksanaan terapi ini, konseling *Cognitive Behavior Therapy* terus disesuaikan dengan karakteristik atau permasalahan konseli, tentunya konselor harus memahami prinsip-prinsip yang mendasari *Cognitive Behavior Therapy*.

#### 6. Teknik Yang Digunakan Dalam *Cognitive Behavior Therapy*

Teknik yang digunakan dalam konseling *Cognitive Behavior Therapy* adalah *self control* teknik ini terdiri dari pencatatan diri, evaluasi diri, dan penguatan diri. Penguatan diri positif akan membantu anak mengubah gambaran dirinya menjadi lebih positif, yang pada akhirnya akan meningkatkan kepercayaan diri pada anak kemampuan untuk terlepas dari adiksi *online game*.

#### 7. Prinsip- Prinsip *Cognitive Behavior Therapy* (CBT)

Dalam sebuah manual terapi untuk PTSD yang dengan jelas memberi contoh pentingnya prinsip-prinsip paparan, dan bagaimana pakar terapi melanjutkan pekerjaan rumah disesi dua menjadi kurang penting. Jenis pertimbangan ini menunjukkan bahwa memahami prinsip-prinsip inti terapi

*behavioral* dapat berguna untuk melakukan penanganan berbasis bukti secara efektif dan dapat dipercaya.<sup>21</sup>

Berikut adalah prinsip-prinsip dasar CBT berdasarkan kajian yang diungkapkan oleh Beck:

Prinsip nomor 1: *Cognitive Behavior Therapy* didasarkan pada formulasi yang terus berkembang dari permasalahan konseli dan konseptualisasi kognitif konseli. Formulasi konseling terus diperbaiki seiring dengan perkembangan evaluasi dari setiap sesi konseling. Pada momen yang strategis konselor mengkoordinasikan penemuan-penemuan konseptualisasi kognitif konseli dalam penyesuaian antara berfikir, merasa dan bertindak.

Prinsip nomor 2: *Cognitive Behavior Therapy* didasarkan pada pemahaman yang sama antara konselor dan konseli terhadap permasalahan yang dihadapi konseli melalui situs konseling yang penuh dengan kehangatan, empati, peduli, dan orisinalitas respon terhadap permasalahan konseli akan membuat pemahaman yang sama terhadap permasalahan yang dihadapi konseli. Kondisi tersebut akan menunjukkan sebuah keberhasilan dari konseling.

Prinsip nomor 3: *Cognitive Behavior Therapy* memerlukan kolaborasi dan positif aktif, menempatkan konseli sebagai tim dalam konseling maka

---

<sup>21</sup>Jane E Fisher, William T Odonohue, *Cognitiv Behavior Therapy* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2017), h. 4-5.

keputusan konseling merupakan keputusan yang disepakati dengan konseli. Konseli akan lebih aktif dalam mengikuti setiap sesi konseling.

Prinsip nomor 4: *Cognitive Behavior Therapy* berorientasi pada tujuan dan berfokus pada permasalahan. Setiap sesi konseling selalu dilakukan evaluasi untuk mengetahui tingkat pencapaian tujuan. Melalui evaluasi ini diharapkan adanya respon konseli terhadap pikiran-pikiran yang mengganggu tujuannya, dengan kata lain tetap berfokus pada permasalahan konseli.

Prinsip nomor 5: *Cognitive Behavior Therapy* berfokus pada kejadian saat ini. Konseling dimulai dari menganalisis permasalahan konseli pada saat ini dan di sini, perhatian konseling beralih pada dua keadaan. Pertama, ketika konseli mengungkapkan sumber kekuatan dalam melakukan kesalahannya. Kedua, ketika konseli terjebak pada proses berfikir yang menyimpang dan keyakinan konseli dimasa lalunya yang berpotensi merubah kepercayaan dan tingkah laku ke arah yang lebih baik.

Prinsip nomor 6: *Cognitive Behavior Therapy* merupakan edukasi, bertujuan mengajarkan konseli untuk menjadi terapis bagi dirinya sendiri, dan menekankan pada pencegahan. Sesi pertama CBT mengarahkan konseli untuk mempelajari sifat dan permasalahan yang dihadapinya termasuk proses konseling *cognitive behavior* serta model kognitifnya karena CBT meyakini bahwa pikiran mempengaruhi emosi dan perilaku. Konselor membantu menetapkan tujuan konseli, mengidentifikasi dan

mengevaluasi proses berfikir serta keyakinan konseli kemudian merencanakan rancangan pelatihan untuk perubahan tingkah lakunya.

Prinsip nomor 7: *Cognitive Behavior Therapy* berlangsung pada waktu yang terbatas. Pada kasus-kasus tertentu konseling membutuhkan pertemuan antara 6 sampai 14 sesi agar proses konseling dapat membantu dan melatih konseli untuk melakukan *self-help*.

Prinsip nomor 8: sesi *Cognitive Behavior Therapy* yang terstruktur, struktur ini terdiri dari tiga bagian konseling, yang pertama menganalisa perasaan dan emosi konseli, menganalisa kejadian satu minggu kebelakang, kemudian menetapkan agenda untuk setiap sesi konseling. Bagian tengah meninjau pelaksanaan tugas rumah, membahas permasalahan yang muncul dari setiap sesi yang telah berlangsung, serta merancang pekerjaan rumah baru yang akan dilakukan, bagian akhir melakukan umpan balik terhadap perkembangan dari setiap sesi konseling.

Prinsip nomor 9: *Cognitive Behavior Therapy* mengajarkan konseli untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan menanggapi pemikiria disfungsional dan keyakinan mereka. Setiap hari konseli memiliki kesempatan dalam pikiran-pikiran otomatisnya yang akan mempegaruhi suasana hati, emosi dan tingkah laku mereka. Konseli dilatih untuk menciptakan pengalaman barunya dengan cara meguji pemikiran mereka.

Prinsip nomor 10: *Cognitive Behavior Therapy* menggunakan teknik untuk merubah pemikiran, perasaan, dan tingkah laku. Pertanyaan

pertanyaan yang berbentuk sokratik memudahkan konselor dalam melakukan konseling *cognitive behavior*. Pertanyaan dalam bentuk sokratik merupakan inti atau kunci dari proses evaluasi konseling. Dalam proses konseling, CBT tidak mempermasalahkan konselor menggunakan teknik-teknik dalam konseling lain seperti teknik Gestalt, Psikodinamik, Psikoanalisis, selama teknik tersebut membantu proses konseling yaitu lebih singkat dan memudahkan konselor dalam membantu konseli. Jenis teknik yang dipilih akan dipengaruhi oleh konseptualisasi konselor terhadap konseli, masalah yang sedang ditangani, dan tujuan konselor dalam sesi konseling tersebut.<sup>22</sup>

#### 8. *Self-management* dalam *cognitive behavior therapy* (CBT)

Dalam terapi *cognitive behavior therapy* tidak hanya menerapkan dengan mengubah pikiran individu saja, tetapi terpi ini juga dapat dikombinasi dengan teknik yang lain seperti teknik *self-management*, dapat mengubah perilaku merujuk pada pendapat cormier & cormier yaitu *self-management* atau pengelolaan diri adalah suatu strategi pengubahan perilaku yang dalam prosesnya konseli mengarahkan perubahan perilaku sendiri dengan suatu

---

<sup>22</sup> Romatya Tri Andini, "Implementasi Pendekatan Cognitiv Behavior Therapy (CBT) Dengan Teknik Restrukturasi Kognitif Dalam Mengelola Konsep Diri Peserta Didik Di SMP Negeri 18 Bandar Lampung". (Skripsi Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN, Lampung, 2017), h.22-26.



teknik atau kombinasi teknik terapeutik.<sup>23</sup> *Self-management* dapat menjadi terapi perilaku juga dapat merujuk dari pendapat Foreyt & Goodrich menjelaskan bahwa “terapi perilaku kognitif merupakan seperangkat prinsip dan prosedur yang memiliki asumsi bahwa kognitif mempengaruhi tingkah laku dan proses tersebut dapat diubah melalui teknik kognitif perilaku”.<sup>24</sup>

*Self-management* merupakan salah satu model dalam *Cognitive Behavior Therapy* (CBT). Menurut Gunarsa *self-management* meliputi pemantauan diri (*self-management*) *reinforcement* positif (*self-reward*), kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self-contacting*), dan penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus control*).<sup>25</sup> *Self-management* merupakan teknik kognitif behavioral bahwa setiap manusia memiliki kecenderungan-kecenderungan positif maupun negatif. Setiap perilaku manusia itu merupakan hasil dari proses belajar (pengalaman) dalam merespon berbagai stimulus dari lingkungannya, yaitu didasarkan pada serangkaian perilaku, pikiran dan perasaan.

## 9. Langkah-langkah self management

1. Konseli mengidentifikasi dan mencatat sasaran perilaku dan mengontrol penyebab serta akibatnya.

<sup>23</sup> Siti Nurzakiah dan Nandang Budiman, “Teknik *Self-Management* Dalam Mereduksi *Body Dismorphic Disorder*”, (jurnal) Mengupas Foreyt & Goodrich (1981; Ramli, 2005:435)

<sup>24</sup> Op. Cit

<sup>25</sup> Gunarsa, Singgih, “Konseling dan Psikoterapi”, gunung mulia, Jakarta, 2004, h. 225

2. Konseli mengidentifikasi perilaku yang diharapkan arah perubahannya.
3. Konseli menjelaskan kemungkinan strategi pengelolaan diri (*self management*).
4. konseli memilih satu atau lebih strategi *self management*.
5. Konseli menyatakan secara verbal persetujuan untuk menggunakan strategi *self manangemnt*.
6. Konselor memberikan intruksi dan model yang dipilih.
7. Konseli mengulang pemahaman strategi yang dipilih.
8. Konseli menggunakan strategi yang dipilih.
9. Konseli mencatat penggunaan strategi serta tingkat prilaku sasaran.
10. Data konseli diperiksa konselor bersama konseli dan konseli membuat revisi program.
11. Membuat catatan dan penyajian data pada diri sendiri dan penguat demi kemajuan.

#### **10. Kelebihan dan kekurangan *cognitive behavior therapy***

1. Kelebihan
  - a) Dapat mengukur kemampuan *interpersonal* dan kemampuan sosial seseorang
  - b) Membangun ketrampilan sosial seseorang.
  - c) Ketrampilan berkomunikasi dan bersosialisasi
  - d) Pelatihan ketegasa.

- e) Keterampilan meningkatkan hubungan.
- f) Tidak hanya berfokus pada satu sisi saja (tidak hanya perilaku) tetapi juga dalam kognitif seseorang.

## 2. Kekurangan

- a) Dibutuhkan motivasi yang besar dalam terapi ini karena keinginan internal untuk merubah perilaku merupakan kunci utama.
- b) Hanya mengukur dan mengetahui kondisi pada saat itu, selain itu membutuhkan waktu yang relatif lama.

## C. Penggunaan *Online Game* Secara Berlebihan

### 1. *Online Game*

*Online Game* merupakan permainan elektronik melalui internet yang saat ini sangat menjamur pada masyarakat apalagi kalangan remaja dan anak-anak. Menurut Poetoe *online game* adalah game yang bersifat dunia maya dan biasanya dimainkan di dalam PC/laptop serta menggunakan media internet sehingga user dari berbeda tempat pun bisa bermain bersama dalam satu waktu dan permainan yang sama.<sup>26</sup>

### 2. Penggunaan *Game Online* Secara Berlebihan

Penggunaan game online secara berlebihan adalah bermain game online dilakukan melebihi batas waktu kewajaran, pada internet yang

---

<sup>26</sup>Yayu Resti Purwitasari “Kecanduan *Game Online* Pada Anak-Anak” (online), tersedi di: <http://ayussoulimage.blogspot.co.id/2012/04/kecanduan-game-online-pada-anak-anak.html>

disebut dengan permainan dunia maya. Sebenarnya game dikenal manusia sejak dahulu kala, manusia telah mengenal game sejak masih balita hingga dewasa, permainan yang dilakukan dari dulu seperti bermain karet, gobak sodor, petak umpet, bola kasti dan sebagainya. Tetapi permainan tradisional diatas sudah sangat jarang kita lihat di mainkan oleh peserta didik di halaman sekolah.

Seiring berkembangnya zaman yang sudah modern seperti saat ini individukhususnya peserta didik lebih memilih untuk permainan media elektronik seperti PS, *game-game* diinternet (*online game*) yang dimainkan dikomputer/HP.*Game* yang dimainkan dari internet dapat dimainkan secara *online* dan juga tidak, *online game* dapat dimainkan sendiri atau secara beramai-ramai karena internet dapat dihubungkan dari satu kelain permainan. *Game* elektronik juga ada yang tidak menggunakan internet disebut PS/Tendo dimainkan menggunakan alat atau perangkat yang sudah diprogram, permainan dengan menghubungkan perangkat tersebut ke TV atau sebuah layar dan dibantu dengan *setick*/sejenis remot sebagai alat kontrol permainan, bedanya dalam satu PS/Tendo hanya bisa dimainkan oleh satu sampai dua orang saja.

Bila kebiasaan melakukan hal-hal yang berlebihan maka akan mengakibatkan dampak buruk terhadap individu itu sendiri, bila terus menerus melakukannya. Tapi kebanyakan individu tidak tau yang dilakukannya itu tidak baik dia hanya tau yang yang dilakukannya sebagai obsesif. Menurut

Dadang Hawari, “obsesif adalah suatu bentuk kecemasan yang didominasi oleh pikiran yang terpaku (persistence) dan berulang kali muncul (recurrent).<sup>27</sup>

Pendapat Dadang Hawari, menjelaskan bahwa perilaku yang dilakukan tanpa mengetahui baik buruknya dan didominasi oleh obsesive hanya terpaku dengan satu pemikiran dan dilakukan secara berulang ulang maka akan menyebabkan kecanduan.

### 3. Gejala/ciri-ciri kecanduan game online

Menurut Raymond Ongkie ciri-ciri kecanduan game yaitu.

- a. lamanya waktu bermain video game semakin bertambah.
- b. terus-menerus memikirkan bermain video game, bahkan saat belajar, setiap perilaku, tindakan dan topik pembicaraan selalu seputar video game.
- c. ingin mengurangi atau berhenti bermain video game, tapi tidak berhasil.
- d. gelisah atau lekas marah ketika dilarang untuk bermain video game.

---

<sup>27</sup>Dadang Hawari, “Manajemen Stres Cemas dan Depresi”, Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, 2001 h.75



- e. bermain *game* untuk lari dari masalah atau untuk menghilangkan perasaan tidaknyaman. lebih memilih bermain *game* dari pada bermain dan berkumpul dengan temanseusianya.
- f. setelah kalah anak tidak berhenti bermain bahkan ingin terusbermain. Orang yang tidak menyukai sesuatu biasanya akan cenderung menjauhi. Karena anak dengan kecanduan game online biasanya tidak akan mudah mengalah ketika belum mengalahkan semua musuh kemudian memenangkannya.
- g. tidak peduli melakukan tindakan yang melanggar aturan asalkan bisa bermainvideogame.<sup>28</sup>

#### 4. Motivasi seseorang bermain game online

Terdapat 5 faktor motivasi seseorang bermain game online

- a. *Relationship*, didasari oleh keinginan untuk berinteraksi dengan permainan, serta adanya kemauan seseorang untuk membuat hubungan yang membuat dukungan sejak awal, dan yang mendekati masalah-masalh dan isu-isu yang terdapat dikehidupan nyata.
- b. *Manipulation*, didasari oleh pemain yang membuat pemain lain

---

<sup>28</sup> 27Aqila Smart, “*Cara Cerdas Mengatasi Anak Kecanduan Game*”,A Plus Books, Jogjakarta, 2010.h.26.

sebagai objek dan memanipulasi mereka untuk kepuasan dan kekayaan diri. Pemain yang didasari oleh factor ini, sangat senang berlaku curang, mengejek dan mendominasi pemain lain.

c. *Immersion*, didasari pemain yang sangat menyukai menjadi orang lain, mereka senang dengan alur cerita dari “dunia kkhayal” dengan menciptakan tokoh yang sesuai dengan cerita sejarah dan tradisi dunia tersebut.

d. *Escapism*, didasari oleh pemain yang suka bermain didunia maya sementara untuk menghindar, melupakan dan pergi dari setres dan masalah dikehidupan nyata.

e. *Achievement*, didasari oleh keinginan untuk menjadi kuat dilingkungan dunia virtual, melalui pencapaian tujuan dan akumulasi dan item-item yang merupakan simbol-simbol kekuasaan.

Dari uraian diatas yang menyebabkan remaja kecanduan game online adalah *Relationship*(keinginan untuk berinteraksi dengan orang lain dan ingin mendapatkan dukungan dari awal) *Manipulatif* (keinginan untuk mejadikan pemain lain sebagai objek untuk memperkaya diri dan demi kepuasan diri) *Immersion*(pemain yang sangat senang menjadi orang lain) *Escapism*(bermain game online untuk menghindar dan melupakan masalah-masalah si pain di dunia nyata), serta *Achievment*(keinginan

untuk menjadi orang terkuat dilingkungan virtual).

## 5. Dampak Bermain Game Online

Selain dampak negative ada juga dampak positif dari game online bagi penggunanya dan dapat dikatakan sebagai manfaat/pengaruh baik dari bermain game, adapun dampak positif game online sebagai berikut:

- a. Dapat menguasai computer
- b. Dengan bermain game online dapat mengerti bahasa inggris yang secara tidak langsung mereka akan mengartikan sendiri kata-kata yang tidak mereka ketahui.
- c. Dari game online dapat menambah teman karena sering mabar(main bareng)
- d. Bagi yang telah mempunyai ID dari salah satu game onlinenya yang telah (GG) mereka dapat menjual kepada orang lain dan akhirnya mendapat uang dari hasil tersebut.

Selain itu ada juga dampak negative dari *game online* diantaranya adalah sebagai berikut:

- a. Seseorang yang bermain *game online* hanya menghamburkan waktu dan uang secara sia-sia.

- b. Bermain game online membuat orang kecanduan.
- c. Terkadang membolos sekolah demi bermain game online.
- d. Karena bermain game online juga membuat seseorang menjadi lupa waktu untuk pulang hingga lupa mandi, makan, dan beribadah.
- e. Dapat merusak mata karena sinar radiasi.
- f. Sering membohongi orang tua, berpamitan pergi kesekolah ternyata bermain game online di warnet.
- g. Membuat anak agresif

Dari uraian diatas ada 2 dampak yang ditimbulkan oleh game online diantaranya dampak positif dan dampak negative, seperti uraian diatas bahwasanya lebih banyak dampak negative yang ditimbulkan oleh game online dibandingkan dampak positifnya.

#### **6. Penanganan Penggunaan Online Game Secara Berlebihan**

Untuk menangani individu yang sudah penggunaan *online game* secara berlebihan adalah PR yang sangat sulit. Karena biasanya individu sudah mempunyai rutinitasnya sendiri untuk selalu bermain dan juga individu sudah mempunyai fantasi- fantasinya sendiri terhadap *online game*.

Sebenarnya untuk menangani peserta didik yang penggunaan *online game* secara berlebihan ini yang paling efektif adalah orang tua, karena yang selalu dekat kepadanya. Namun apa salah bila seorang guru khususnya guru bimbingan dan konseling/konselor disekolah juga mencoba untuk menangani atau setidaknya mengurangi penggunaan *online game* secara berlebihan pada peserta didik. Apalagi sudah mengganggu aktivitasnya disekolah, hendaknya guru khususnya guru bimbingan dan konseling/konselor sekolah membantu peserta didik untuk keluar dari permasalahan yang mengganggu proses pembelajaran di sekolah tersebut.

## 7. Aspek – Aspek Game Online

Bila dilihat dan dirasakan bermain game online dapt dibagi menjadi 3 aspek:

### a. Aspek fisik

Seperti yang telah dibahas diatas bahwasanya bila bermain game secara berlebihan akan merugikan si pengguna ke depannya. Yaitu kerusakan pada otak, tapi buakn saja kelainan dan kerusakan tapi juga kerusakan pada badan. Mata, punggung karena kelelahan duduk berjam-jam terpaku di depan layar komputer unuk bermain game, laku saat bermain game dapat lupa makan, tidur, mandi, tidur dan bila individu sudah melupakan hal-hal kecil seperti ini maka tidak menutup kemungkinan tubuh si individu akan mengalami



kelelahan dan akhirnya sakit.

b. Aspek materi

Materi disini adalah uang, bila individu bermain game secara terus menerus maka individu tersebut harus mengeluarkan uang untuk selalu aktif dalam gamenya. Online game di mainkan dengan menggunakan jaringan internet itu berarti si pengguna harus mempunyai paket data atau kuota, maka harus terus mengisi paket data agar bisa selalu bermain game online, bila tidak bisa mengisi paket data maka bisa bermain di warung-warung internet, namun lagi-lagi hal tersebut harus mengeluarkan uang untuk membayar jasa warnet dampaknya peserta didik dapat nekat mencuri uang orang tuanya atau bahkan uang tetangga dan temannya.

c. Aspek sosial

Sosialisasi dalam kehidupan seseorang sangatlah penting. Karena manusia adalah makhluk sosial, makhluk yang tidak dapat hidup tanpa bantuan orang lain. sangat membutuhkan komunikasi dan interaksi dengan orang lain. Sosialisasi juga berguna untuk menggunakan potensi kemanusiaanya, sehingga bisa menjadi pribadi yang baik dan bisa hidup bermasyarakat dengan baik.

Bila seseorang kurang bersosialisasi dengan orang lain dan lingkungan maka orang tersebut tidak bisa menyesuaikan diri dengan masyarakat dan lingkungan sekitar. Selain itu potensi yang ada pada orang tersebut juga tidak

berkembang sebab dia hanya berdiam diri, tidak bisa berkomunikasi dengan orang sekitar dan lingkungan sekitar.

## 8. Pandangan Islam Tentang *Game Online*

Hukum asal dari game komputer, game handphone, maupun yang berbasis game online adalah boleh. Hal ini sesuai dengan kaidah fiqih, game atau permainan sesungguhnya adalah bagian dari sarana hiburan dan sarana melepas lelah. Islam mewajibkan ummatnya agar mengabdikan seluruh hidupnya untuk beribadah pada Allah SWT.<sup>29</sup> Islam selalu memerintahkan ummatnya agar melaksanakan perintahnya Allah dengan segenap potensi yang dimilikinya serta tidak melanggar larangan-larangan Allah SWT. Sebagaimana dalam firman Allah surat annisa ayat 14.



*Dan Barangsiapa yang mendurhakai Allah dan Rasul-Nya dan melanggar ketentuan-ketentuan-Nya, niscaya Allah memasukkannya ke dalam api neraka sedang ia kekal di dalamnya; dan baginya siksa yang menghinakan.*

Dalam ayat tersebut dijelaskan bahwasanya kita dilarang untuk melanggar ketentuan-ketentuan Allah, seperti halnya bermain game online, di dalam bermain game online ada banyak mudhorotnya bahkan tertmasuk perbuatan buatan sia-sia, sedangkan perbuatan yang sia-sia dilarang oleh

<sup>29</sup> Dedi supriadi, ushul fiqh perbandingan, Cet. I, (bandung: CV Pustaka Se a, 2014), hal.41.

Allah Sebagimana firman Allah dalam surat Mukminum ayat 3 berikut:

وَالَّذِينَ هُمْ عَنْ اللَّغْوِ مُعْرِضُونَ ﴿٣﴾

*Dan orang-orang yang menjauhkan diri dari (perbuatan dan perkataan) yang tiada berguna,*

### 9. Bahaya *Game Online* dan *Game Computer*

Menurut para ahli, game atau permainan, game yang tersedia maupun game yang diakses secara online, mengandung sebuah mudhorot dan bahaya di antara bahaya-bahaya game online tersebut adalah:

#### a. Aspek kesehatan

1). Bagi anak kecil dapat menyebabkan keterlambatan pertumbuhan fisik. Selain itu pantulan cahaya computer juga dapat menyebabkan penyakit epilepsi dan kerapuhan struktur tulang.

2). Penurunan aktivitas gelombang otak depan yang berakibat pada menurunnya kemampuan mengendalikan emosi. Sehingga pemain *game* cepat mengalami perubahan mood, seperti mudah marah dan lain-lain.

3). Penurunan aktifitas gelombang beta yang merupakan efek jangka panjang tetap berlangsung meskipun pemain *game* tidak sedang bermain game. Dengan kata lain para pemain game mengalami “*autonomic nerves*” yaitu tubuh mengalami pengelabuan kondisi dimana sekresi

adrenalin meningkat, sehingga denyut jantung, tekanan darah meningkat, bila tubuh dalam keadaan seperti itu ini maka yang terjadi pada pemain game adalah otak mereka merespon bahaya sesungguhnya.

*b.* Aspek moral

Seorang peneliti amerika pernah mempublikasikan hasil risetnya yang dilakukan terhadap anak yang kecanduan bermain game. Ternyata game dapat menyebabkan perilaku brutal dan radikal dalam diri anak-anak.

*c.* Dampak psikis

Orang yang suka memainkan game online adalah sulitnya konsentrasi dan bersosialisasi.

*d.* Aspek ekonomi

Game terutama yang online, sangat berpotensi menjerumuskan seseorang kepada kebangkrutan. Terutama sekali game-game tertentu yang hanya dapat dimainkan ketika seorang telah memiliki *account* atau kemudian, agar seorang pemain game bisa bertahan dalam permainan ia harus memastikan bahwa ia tidak mengalami kekeringan *account*, untuk itu pemain game harus menang, atau jika ia kalah dan ingin memulai lagi permainan, ia harus mendapatkan *chip* dengan cara membeli. Allah telah melarang kita untuk berbuat berlebihan dan melarang kita menghambur-

hamburkan uang untuk sesuatu yang tidak bermanfaat, firman Allah SWT dalam surat Al- Baqarah : 254

يَتَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا أَنفِقُوا مِمَّا رَزَقْنَاكُمْ مِّن قَبْلِ أَن يَأْتِيَ يَوْمٌ لَا بَيْعَ فِيهِ وَلَا خُلَّةٍ وَلَا شَفِيعَةٍ ۗ وَالْكَافِرُونَ هُمُ الظَّالِمُونَ ﴿٢٥٤﴾

*Hai orang-orang yang beriman, belanjakanlah (di jalan Allah) sebagian dari rezki yang telah Kami berikan kepadamu sebelum datang hari yang pada hari itu tidak ada lagi jual beli dan tidak ada lagi syafa'at dan orang-orang kafir Itulah orang-orang yang zalim.*

Game tersebut mematikan kreatifitas local dan mematikan usaha kecil menengah. Industri mainan tradisional seperti layang-layang, kelereng dan lainnya harus gulung tikar karena tersisihkan oleh game yang lebih diminati oleh anak-anak.

#### **D. Penelitian Yang Relevan**

Untuk mendukung penelitian ini, maka dikemukakan penelitian terdahulu penelitian yang berkaitan dengan penelitian ini, yaitu:

1. Elpa Yuslimi Siregar dan Rodiatul Hasanah Siregardalam Jurnalnya yang berjudul “Penerapan *Cognitive Behavior Therapy*(CBT) Terhadap Pengurangan Durasi Bermain *Game* Pada Individu Yang Mengalami *Games Addiction*”. *Treatment* yang dilakukan telah menunjukkan terjadinya perubahan pada kognitif yang terdistorsi menjadi lebih rasional terutama pada saat ia menghadapi situasi yang mendorong



dirinya untuk bermain *game*.<sup>30</sup>

Perbedaan penelitian Elpa Yulsaini dan Rodiatul Hasanah dengan penelitian ini adalah penelitian Elpa Yulsaini dan Rodiatul Hasanah hanya berfokus pada pengurangan durasi bermain *game online* sedangkan penelitian ini berfokus untuk mengurangi kecanduan *game online*.

2. Rafael Lisinus Ginting, M.Pd, Suryati C Sigian, S.Pd jurnalnya yang berjudul pengaruh layanan konseling individual *Cognitive Behavior Therapy* terhadap adiksi *game online* pada siswa smp swasta puteri sion medan.

Perbedaan penelitian Rafael lisinus ginting, M.Pd, Suryati C Sigian, S.Pd dengan penelitian ini adalah, penelitian sebelumnya menggunakan konseling individu sedangkan penelitian ini menggunakan konseling kelompok.<sup>31</sup>

3. Meyza rahmawati skripsinya yang berjudul “Efektivitas pendekatan *cognitive behavior therapy*(CBT) dengan teknik self management untuk mengurangi penggunaan *game online* secara berlebihan pada peserta didik kelas XI di SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung tahun pelajaran

---

<sup>30</sup>Elpa Yulsaini Siregar, Rodiatul Hasanah Siregar, “Penerapan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Terhadap Pengurangan Durasi Bermain *Game* Pada Individu Yang Mengalami *Games Addiction*”. (Jurnal Psikologi, Volum 9 Nomor 1, Juni 2013)

<sup>31</sup> Rafael Lisinus Ginting, M.Pd, suryati C Siagian, S.Pd “Pengaruh Layanan Konseling Individual *Cognitive Behavior Therapy* Terhadap Adiksi *Game Online* Pada Siswa Smp Swasta Puteri Sion Medan” lembaga peneli an universitas negeri medan, 28 september 2017

2016/2017

dapat dinyatakan bahwa efektivitas pendekatan *cognitive behavior therapy* (CBT) dengan teknik *self-management* untuk mengurangi penggunaan *online game* secara berlebihan peserta didik Kelas XI di SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung tahun pelajaran 2016/2017, efektif menjadi alternatif mengurangi penggunaan *online game* berlebihan di sekolah.<sup>32</sup>

Perbedaan penelitian meyza rahmawati dengan penelitian ini terletak pada jenjang pendidikan.

4. Muhammad Reza “Asesmen *Cognitive Behavior Therapy* Terhadap Remaja Dengan Kecanduan Game Online Pada Kelurahan Pondok Pinang, Kecamatan Kebayoran Lama Jakarta Selatan.

Perbedaan penelitian Muhammad reza dengan penelitian ini adalah ranah penelitian, penelitian terdahulu terjun langsung ke masyarakat sedangkan penelitian ini ranahnya dalam lembaga pendidikan.<sup>33</sup>

#### **E. Kerangka Berfikir**

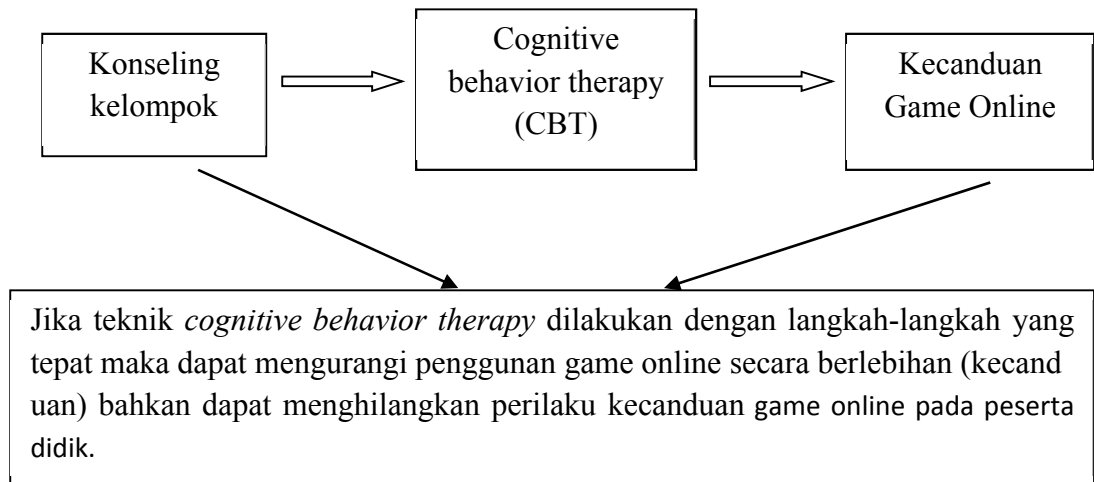
Kerangka berfikir merupakan model konseptual tentang bagaimana teori berhubungan dengan berbagai faktor yang telah diidentifikasi sebagai masalah yang penting. Berdasarkan landasan teori yang telah dipaparkan diatas maka peneliti mempunyai kerangka berfikir sebagai

<sup>32</sup> Meyza rahmawati, “efektivitas pendekatan *cognitive behavior therapy* (cbt) dengan teknik *self managemen* untuk mengurangi penggunaan *online game* klas XI di SMA AL AZHAR 3 bandar lampung. Bandar lampung 2018

<sup>33</sup> Muhammad Reza “ asesmen *cognitive behavior therapy* terhadap remaja dengan kecanduan game online pada kelurahan pondok pinang, kecamatan kebayoran lama Jakarta selatan” Jakarta 2018

berikut:

**Gambar 1**  
**Kerangk Berfikir**



penelitian, dimana rumusan masalah telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Dikatakan sementara karena jawaban masih berdasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data. Jadi hipotesis dapat diartikan sebagai jawaban teoritis terhadap rumusan masalah penelitian belum ada jawaban yang empiris dengan data.

Hipotesis penelitian yang diajukan adalah kecanduan game online dapat dikurangi dengan pendekatan cognitive behavior therapy melalui layanan konseling kelompok pada peserta didik kelas VIII SMP N 1 Semaka Kabupaten Tanggamus Tahun Pelajaran 2019/2020.

**H<sub>0</sub>** : pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) melalui layanan konseling kelompok tidak efektif untuk mengurangi kecanduan game

online pada peserta didik kelas VIII di SMP N 1 Semaka Kabupaten Tanggamus Tahun Pelajaran 2019/2020.

**H<sub>a</sub>** :pendekatan cognitive behavior therapy(CBT) melalui konseling kelompok efektif untuk mengurangi kecanduan game online pada peserta didik kelas VIII di SMP N 1 Semaka Kabupaten Tanggamus Tahun Pelajaran 2019/2020.Berikut hipotesis statistiknya:

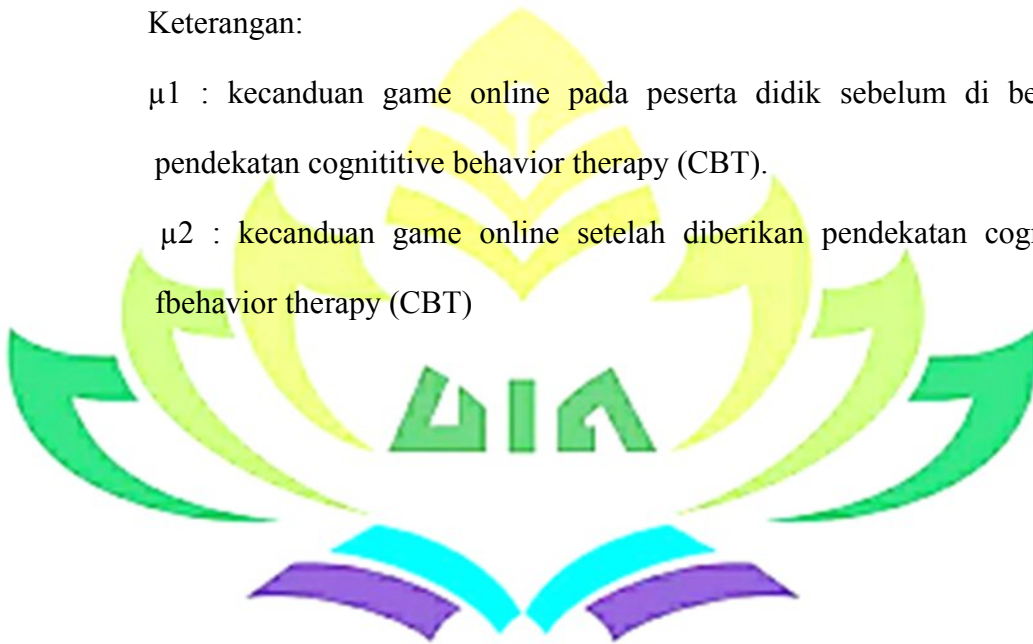
$$: \mu_1 = \mu_2$$

$$: \mu_1 \neq \mu_2$$

Keterangan:

$\mu_1$  : kecanduan game online pada peserta didik sebelum di berikan pendekatan cognitive behavior therapy (CBT).

$\mu_2$  : kecanduan game online setelah diberikan pendekatan cognitive behavior therapy (CBT)



## DAFTAR PUSTAKA

- Anas Sudijono“ *Pengantar Statistik Pendidikan*” Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada, 2015
- Amla salleh dkk, *Bimbingan dan konseling sekolah*, persatuan penerbit buku Malaysia, Malaysia, 2006
- Aqila Smart, “Cara Cerdas Mengatasi Anak Kecanduan Game”. Jogjakarta: A Plus Books. 2010
- Andini Romatya Tri, “*implementasi pendekatan cognitive behavior therapy (CBT) dengan teknik restrukturisasi kognitif dalam mengelola konsep diri peserta didik di SMP Negeri 18 Bandar Lampung tahun pelajaran 2016/2017*”.Skripsi, Program Pendidikan Universitas UIN Raden Intan Lampung, 2017
- Cholid Narbuko dan Abu Achmade.“*metodologi penelitian*”.Jakarta : bumi aksara. 2015
- Dadang Hawari, “*Manajemen Stres Cemas dan Depresi*”, Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia. 2001
- Elna Yuslaine Siregar, Rodiatul Hasanah Siregar,“*Penerapan Cognition Behavior Therapy (CBT) Terhadap Pengurangan Durasi Bermain Games Pada Individu Yang Mengalami Games Addiction*” Jurnal Psikologi. 2013.
- Elpa Yuslaine Siregar, Rodiatul Hasanah Siregar, “*Penerapan Cognitive Behavior Therapy (CBT) Terhadap Pengurangan Durasi Bermain Game Pada Individu Yang Mengalami Games Addiction*”. Jurnal Psikologi. 2013
- Gunarsa dan singgih, “*konseling dan psikoterapi*” gunung mulia. Jakarta: 2004
- Haruna Tanty dkk “*metode non parametric untuk analisis hubungan perilaku dan pengetahuan masyarakat tentang kode plastic, jurnal mat stat xol*” 13 No. 2 Juli 2013
- Hery Susanto, Achi Rinaldi, Novalia, “*Analisis Validitas Reliabilitas Kesukuran dan Daya Beda pada Butir Soal Ujian Akhir Semester Ganjil Mata Pelajaran Matematika*”, jurnal pendidikan matematika, vol 6, no 2, 2015
- Muhammad Reza, “*asesmen cognitive behavior therapy terhadap remajadengan k ecanduan game online padakeurahan pondok pinang, kecamatan kemayoran lama, Jakarta selatan*” UIN Syarif hidayatullah:Jak arta.2018



- Nurzakiyah Siti dan Nandang Budiman, “Teknik *Self-Management* Dalam *Mereduksi Body Dismorphic Disorder*”,jurnal, Mengutip Foreyt & Goodrich 1981;Ramli, 2005:435
- Romlah, *Landasan Bimbingan dan Konseling Kelompok*. Jakarta: Ghalia Indonesia, 2006
- Siregar Rodiatul hasanah Siregar Elna Yuslimi, “*Penerapan Cognitiv Behavior Therapy ( CBT ) Terhadap Pengurangan Durasi Bermain Games Pada Individu Yang Mengalami Games Addiction*,” Jurnal Psikologi, Vol 9
- Sugiyono,“*metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R & D*”. Bandung: alfabeta. 2018
- T. o’donohoe, E fisher jane. “*cognitif behavior therapy*” yogyakarta: pustaka pelajar.2017
- Wikan putri larasati, “*meningkatkan self-esteem melalui metode self instruction*” mengutip Rock, 1977 ,menjelaskan langkah-langkah *self instruction* dapat disesuaikan dengan kebutuhan.
- Yahya AD, Megalia, “ *pengaruh konseling cognitiv behavior therapy dengan teknik self control dalam mengurangi perilaku agresif peserta didik smkn 9 bandar lampung*”. Jurnal bimbingan dan konseling november 2016